

Relax-Action

www.relaxactionmtl.com



Programme des activités
Été 2025

Programmation d'été 2025



Sommaire de la programmation



Début des inscriptions :

13 juin 2025

Inscription par courriel à :

info@relaxactionmtl.com

Inscription téléphonique :

Veillez laisser un message pour un retour d'appel

(514) 385-4868

Activité	Date	Jour et heure de l'activité
Skawanoti	7 juillet au 18 août	Lundi 13h30 à 15h30 Aux 2 semaines
Confiance en soi et estime de soi	15 juillet au 26 août	Mardi 13h30 à 15h30 Aux 2 semaines
Connexion nature	3 juillet au 28 août	Jeudi 13h30 à 15h30
Comité citoyen	Prochaine rencontre 19 juin	Jour variable 13h30 à 15h00



Mémo

Compte tenu du nombre limité de places, une priorité sera accordée aux personnes en démarche active au sein de Relax-Action

Si tu as envie de connaître les actions de mobilisation qui s'exercent sur différents enjeux sociaux et que tu souhaites participer à faire une différence, il se pourrait que ce comité s'adresse à toi! La revendication d'une meilleure justice sociale est au cœur de la démarche de ce comité. Nous sommes à la recherche de membres qui désirent s'impliquer tout au long de l'année. Nous avons donc besoin de tes idées et de ton implication!

Horaire : À déterminer au fur et à mesure

Fréquence : Rencontres aux 3 semaines

Date de la prochaine rencontre : 19 juin, de 13h30 à 15h00

Local : Salle 3

Intervenante : Mayra

L'équipe de Relax-Action

vous souhaite une belle saison estivale

Conseils santé lors de canicule (plus de 30°C)



L'été, il fait très chaud !

Assurez-vous de :

- ⇒ Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour
- ⇒ Passez au moins 2 heures par jour dans un endroit climatisé ou frais
- ⇒ Prenez au moins une douche ou un bain frais par jour ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour
- ⇒ Évitez l'alcool
- ⇒ Réduisez les efforts physiques
- ⇒ Portez des vêtements légers

En cas de malaise ou si vous avez des questions sur votre santé appelez :

- ⇒ Info-Santé 8-1-1
- ⇒ En cas d'urgence, appelez le 9-1-1

Pour nos activités, nous vous recommandons d'apporter une bouteille d'eau, de porter un chapeau et des lunettes de soleil lorsque l'activité est à l'extérieur.

Ahuntsic est l'un des quartiers historiques de Montréal, mais peu de traces visibles subsistent aujourd'hui. Pourtant, sa rivière, la Rivière-des-Prairies, est porteuse de nombreuses histoires et l'arrondissement fut le site du dernier village autochtone de l'île.

Skawanoti, c'est une invitation à découvrir l'héritage des Premières Nations le long de cette rivière aux multiples histoires oubliées. Nous vous proposons une balade immersive, racontée par Jocelyn Sioui, membre de la Première Nation Wendat. C'est Anne-Marie, elle-même autochtone, qui vous accompagnera pour redécouvrir la richesse de ce territoire à travers le regard des premiers peuples.

Horaire : Les lundis de 13h30 à 15h30 (4 rencontres)

Fréquence : Rencontres aux 2 semaines

Début : 7 juillet **Fin** : 18 août

Animatrices : Anne-Marie, Isabella et Carolane

Nombre de places disponibles : 15

À savoir : Cette activité nécessitera des déplacements à pied. Nous recommandons de considérer cet aspect avant de vous inscrire. Contactez-nous pour plus d'information.

Lieux des rencontres :

7 juillet : Église catholique de la Visitation-de-la-Bienheureuse-Vierge-Marie (1847 Boul. Gouin E)

21 juillet : Parc Simone-Bourdon (Christophe-Colomb / Gouin E)

4 août : Pavillon d'accueil du Parcours Gouin (10905 Rue Basile-Routhier)

18 août : Parc Nicolas Viel (entrée sur St-Laurent / Gouin E)

Confiance en soi et estime de soi

Cet atelier propose un espace bienveillant pour apprendre à mieux se connaître à travers des exercices pratiques, des échanges et des outils concrets. Un moment pour se recentrer, s'affirmer et évoluer avec plus de sérénité.

Horaire : Les mardis de 13h30 à 15h30 (4 rencontres)

Début : 15 juillet **Fin** : 26 août

Fréquence: Rencontres aux 2 semaines

Local : Salle 3

Intervenante : Arielle

Nombre de places disponibles : 12

Connexion nature

Cette activité est un point de rassemblement pour les personnes intéressées à sortir et à socialiser au superbe Parc de l'Île-de-la-Visitation. Venez nous rencontrer les jeudis pour y pratiquer différentes activités : jeux de société, marche, jasette, etc.

Horaire : Les jeudis de 13h30 à 15h30 (9 rencontres)

Début : 3 juillet **Fin** : 28 août

Lieu : Chalet d'accueil, Parc de l'Île-de-la-Visitation

Intervenant : Manuel

Nombre de places disponibles : 25